

平成 31 年 3 月 2 日 (土)
 10 時～11 時 15 分
 西大寺ふれあいセンター
 4 階 1・2 研修室

笑いで健康!
笑いヨガ

「笑い」がもたらす健康効果。人と人をつなぐ潤滑油にもなります。
 笑いヨガは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動です。
 みんなで一緒に笑って、心身ともにリフレッシュしましょう!!

日時 平成30年11月30日(金)
 10:00～11:15

対象 一般(65歳以上の方優先)

定員 30名

受講料 610円

場所 4階 第1・2研修室

講師 万代 京央子 氏
 (一般社団法人 岡山県笑いヨガ協会)

締切 11月20日(火) 必着

※ ご応募方法、お問い合わせ先など詳しくは裏面をご覧ください。

平成30年度西大寺ふれあいセンター 2018.10

申込み方法・お問い合わせ先

来館またはハガキ、FAX、Eメールで、講座名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記のうえ、**11月20日(火)必着**でお申込みください。

西大寺ふれあいセンター管理事業係
 〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目16-33
 TEL (086)944-1800 FAX (086)944-1801
 Eメール s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp
 ホームページ <http://www.okayama-fureai.or.jp/>

※応募者多数の場合は抽選(岡山市民の65歳以上の方優先)、少数の場合は中止することもあります。
 ※締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。
 ※Eメール及びFAXでお申し込みいただいた場合は、折り返し受信した旨を連絡させていただきます。
 2、3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。
 ※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
 ※日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
 ※受講の可否については、締切後に、ハガキに内容を記載し全員に郵送いたします。各締切後、3～4日を過ぎてハガキが届かない場合は、お手数ですが、講座担当(管理事業係)までご連絡ください。
 ※ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。

 講座申込書 (FAXや来館でのお申込みにご使用ください) -----

西大寺ふれあいセンター FAX(086)944-1801

講座名	笑いで健康!! 笑いヨガ		申込日	30年	月	日
ふりがな 氏名		年齢	〒			
TEL			FAX			

※受講をお申し込みの際の個人情報は、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、講座運営上必要な資料作成(名簿、名札等)、担当講師への情報提供に利用させていただきます。